

# seminar.inside

Das Magazin für erfolgreiche Weiterbildung und Meetings

**WIRTSCHAFT:**

Floskelfallen in  
der Korrespondenz

**SUPPORT:**

Sieben Tipps für  
Seminarteilnehmer

**FOKUS**  
Digital  
Leadership

«Wir kreieren  
besondere  
Weiterbildungs-  
momente!»

Karin Jeker Weber | Founder & CEO Female Business Seminars



# «Besondere Weiterbildungsmomente kreieren ist unser Ziel»

Der Female Business Erlebnistag bot auch dieses Jahr in Basel inspirierende Weiterbildung mit besonderen Momenten für Businessfrauen und lud zudem zum Netzwerken ein.

Female Business Seminars organisierte am 17. Mai dieses Jahres ihren vierten Female Business Erlebnistag. Der Tag steht für ein ganzheitliches Weiterbildungserlebnis und bringt Businessfrauen aus verschiedenen Regionen und Berufssparten zusammen.

## **Klarheit und Energie gewinnen**

Unter dem Tagesmotto «Mehr Zeit & Spirit im Business – Wie wir unseren inneren Kompass finden und für den Alltag nutzen» übten sich die Frauen in zwei unterschiedlichen Workshops darin, ihr Gedankenkarussell zu reduzieren und durch die gewonnene Gelassenheit mehr Klarheit und Energie für aktuelle oder zukünftige Projekte zu erreichen.

Unterstützt wurden sie dabei von Mindset- und Achtsamkeitsexperte Karem Albash. In seinem Workshop «Gelassenheit, Ruhe und Achtsamkeit» konnten die Teilnehmerinnen über verschie-

dene Meditations- und Atemtechniken den alltäglichen Stress loslassen und ihre Batterien wieder aufladen. Durch Ruhe und Ordnung im Kopf bleiben wir auch in schwierigen Situationen präsent und sind in der Lage, Räume für mehr Klarheit und bessere Entscheidungen zu schaffen. Damit verbessert sich die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeiten nachhaltig.

## **Fokussierung auf das Wesentliche**

Den Fokus richtig zu setzen und öfter mal «nein» zu sagen, lernten die Teilnehmerinnen an diesem Tag von Zeitforscherin Anna Jelen. Die Time-Expertin hat sich mit Leib und Seele, aber vor allem mit viel Herz dem Thema Zeit gewidmet. Wenn jeder von Digitalisierung und Agilität spricht, ist es Zeit, bewusster zu leben und Momente zu kreieren, die tief im Gedächtnis bleiben.

In ihrem Workshop «Zeit, Fokus und Momente» ging es unter anderem um

Auswege aus der Zeitkrise und um die Wichtigkeit, sich auf Dinge zu fokussieren, die uns glücklich machen. Die Referentin vermittelte viele wertvolle Tipps, wie man zu wenigen Dingen bewusst «ja» sagt und besondere Momente kreiert – für sich, aber auch für Menschen, die uns etwas bedeuten. Diese Momente zu sehen und bewusst zu erleben, macht uns Menschen glücklich und gelassener.

## **Besondere Momente schaffen**

Es sind Workshops wie an diesem Tag, die berühren, neue Denk- und Sichtweisen aufzeigen und die Teilnehmerinnen dazu einladen, Neues auszuprobieren, ihre Selbstkompetenz zu steigern und den eigenen Zielen näher zu kommen.

Es ist das Ziel der Gründerin und Initiatorin der Female Business Seminars, Karin Jeker Weber, für talentierte Businessfrauen besondere Momente zu schaffen. Frauen können an solch einem Tag nicht nur von einer ganzheitlichen Weiterbildung profitieren, sondern auch Kontakte mit anderen Frauen knüpfen und sich austauschen. Das ist dringend notwendig in einer Zeit, in der die Wirtschaft nach mehr Frauen auf allen Managementebenen verlangt.





Der vierte Female Business Erlebnistag in Basel stiess bei den Teilnehmenden auf begeistertes Echo.

Female Business Seminars trainiert nicht nur Frauen in Unternehmen, sondern bietet auch öffentlich ausgeschriebene Workshops, an denen Frauen aus ganz unterschiedlichen Berufssparten und Unternehmen zusammen trainieren können. Der Austausch schafft nicht nur eine vertraute Atmosphäre, sondern ermöglicht es auch, beruflich relevante Skills zu verbessern und sich gegenseitig zu stärken.

### Die Stellung von Frauen stärken

Regelmässige Aus- und Weiterbildungen sind wichtig und ein massgeblicher Erfolgsfaktor für die berufliche Karriere, und zwar über alle Hierarchiestufen hinweg. Von vielen Arbeitgebern werden vor allem die Stärkung der Sozial- und Selbstkompetenz als wichtige Ziele solcher Weiterbildungen angesehen.

Geht es allerdings um genderspezifische Aus- und Weiterbildungsangebote, vorzugsweise solche, die für berufstätige Frauen konzipiert sind, steht häufig beinahe stereotyp die Frage im Raum, ob dies denn tatsächlich «nötig» sei respektive etwas «bringen» würde. Doch wer sich in Sachen Beruf und Frauen auskennt, sieht gewaltige Unterschiede zwischen Männern und Frauen, wenn es um berufliche Posi-

tionen, Lohn und Anerkennung geht. Frauen sind trotz ihrer unbestrittenen Kompetenzen und Fähigkeiten den Männern nicht gleichgestellt und werden oft übergangen.

Dem möchten Diversity-Programme in Unternehmen und genderspezifische Weiterbildungsangebote Rechnung tragen. Sie ermöglichen eine Sensibilisierung und einen transparenten Umgang mit Barrieren, denen in Unternehmen immer noch in erster Linie Frauen begegnen. Zudem stärken sie das Selbstbewusstsein von Frauen, die sich oft selber unterschätzen und manchmal zu schnell aufgeben.

### Positive Entwicklung

Zieht man die positiven Reaktionen der Teilnehmerinnen und die steigende Nachfrage von Unternehmen für «Female Talent Trainings» in Betracht, so dürfte diese Entwicklung noch Fahrt aufnehmen. Das ist für Frauen und Unternehmen gleichermaßen positiv. Gemischte Teams und eine weiblich mitgeprägte Führung in Unternehmen weisen den Weg in eine erfolgversprechende Zukunft nachhaltig geführter Unternehmen, die sich klaren Werten verschrieben haben.

## FEMALE BUSINESS SEMINARS:

Beruflich engagierte Frauen können aus einem vielfältigen Programm von Kursen, Assessment und Coaching, Veranstaltungen und Businessclub wählen. Unternehmen profitieren von einer breiten Trainer- und Themenbasis und einem starken Partner, wenn es um ihre Inhouse- und Diversity-Trainings geht.

## KARIN JEKER WEBER



Dr. oec. Universität Bern, engagiert sich seit vielen Jahren für Frauenanliegen in der Wirtschaft, ist unter anderem Mitglied der League of Leading Ladies und war jahrelang im Vorstand der KMU Swiss. Sie ist Unternehmerin, Marketingexpertin und engagierte Hochschuldozentin. 2016 erhielt sie von der HWZ den Rising Star Award «Beste Dozentin» im Rahmen des CAS Marketing Communications. 2014 gründete sie das Unternehmen «Female Business Seminars» und unterstützt damit gezielt Frauenkarrieren und weibliches Unternehmertum. Daneben ist Karin Jeker Weber eine gefragte Speakerin zu Marketing- und Gender-Themen und Autorin zahlreicher Fachpublikationen.



FEMALE BUSINESS SEMINARS  
BUSINESS EXCELLENCE FOR WOMEN.

### Female Business Seminars

Limmatfeld-Strasse 20

8953 Dietikon

Tel.: +41 44 740 12 12

office@femalebusinessseminars.ch

www.femalebusinessseminars.ch